

EMENTA GERAL

03/jan

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Esparguete á bolonhesa
Dieta	Vitela estufada
Vegetariana	Beringela recheada com soja
Acompanhamento	Esparguete/Arroz/Legumes Salteados
Sobremesa	Fruta da época

04/jan

Sopa	Feijão Verde
Prato	Salada mediterrânea com salmão
Dieta	Salmão Grelhado
Vegetariana	Tofú salteado c/cenoura e courgete
Acompanhamento	FussiliTricolor/ Batata/Brócolos e Cenoura
Sobremesa	Gelatina /Fruta

05/jan

Sopa	Canja
Prato	Frango assado com Molho de Farinheira
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Hamburguer Crocantes de Espinafres
Acompanhamento	Arroz/ Couve-Bruxelas
Sobremesa	Fruta da Época

06/jan

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Carne de Porco assada C/ Laranja
Dieta	Febras Grelhadas
Vegetariana	Quiche de Cogumelos e Requeijão
Acompanhamento	Batatinha Assada/ Esparregado
Sobremesa	Pudim de Pão Caramelizado/ Fruta

07/jan

Sopa	Alho Francês
Prato	Pastéis de Bacalhau
Dieta	Pescada Cozida
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Arroz de Feijão malandrinho/Batata/ Brocolos e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

As dietas e o vegetariano só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09h30.

Todos os pratos são acompanhados de saladas variadas.

EMENTA GERAL

10/jan

Sopa	Nabo e Cenoura
Prato	Strogonoff de Vitela
Dieta	Bife de Vitela Grelhado
Vegetariana	Carbonara de Legumes e cogumelos
Acompanhamento	Tagliatelle/Legumes Salteados/ Salada
Sobremesa	Fruta da Época

11/jan

Sopa	Couve coração
Prato	Empadão de cavala (Arroz)
Dieta	Solha no forno
Vegetariana	Legumes Gratinados
Acompanhamento	Arroz/Brócolos
Sobremesa	Gelatina/ Fruta

12/jan

Sopa	Crema de Abóbora
Prato	Carne de Porco á Portuguesa
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Batata ao Cubo/Couve e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

13/jan

Sopa	Crema de Ervilhas
Prato	Perú assado
Dieta	Perú corado ao natural
Vegetariana	Omelete de Salsa
Acompanhamento	Massa Espiral/ Couve-Flôr e Cenoura
Sobremesa	Farofias

14/jan

Sopa	Nabiças
Prato	Bacalhau com Natas
Dieta	Bacalhau Fresco Cozido
Vegetariana	Wrap de Mistura Chinesa
Acompanhamento	Batata/Espinafres
Sobremesa	Fruta da época

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

As dietas e o vegetariano só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09h30.

Todos os pratos são acompanhados de saladas variadas.

EMENTA GERAL

17/jan

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Chili de Carne vitela
Dieta	Bife Frango Grelhado
Vegetariana	Favas com Ovo Mexido/ Pão Torrado
Acompanhamento	Arroz/ Salada de beterraba com maça
Sobremesa	Fruta da Época

18/jan

Sopa	Feijão Verde
Prato	Peixe á Brás Com Alho Francês
Dieta	Abrótea Cozida
Vegetariana	Legumes á brás com alho francês
Acompanhamento	Batata/Macedónia/ Alface ,Couve Roxa
Sobremesa	Gelatina /Fruta

19/jan

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz de Perú com Bacon
Dieta	Perú Estufado Simples
Vegetariana	Quiche de Legumes
Acompanhamento	Arroz /Brócolos/Alface/Cenoura e Tomate
Sobremesa	Fruta da Época

20/jan

Sopa	Caldo Verde
Prato	Lasanha de carne com espinafres
Dieta	Escalopes de vitela grelhados
Vegetariana	Hamburguer de Soja
Acompanhamento	Arroz/ Salada
Sobremesa	Fruta da Época

21/jan

Sopa	Couve coração
Prato	Calamares a la Romana
Dieta	Pescada cozida
Vegetariana	Tortilha á espanhola
Acompanhamento	Arroz de ervilhas/ Batata/ Macedónia
Sobremesa	Mousse chocolate/Fruta da Época

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

As dietas e o vegetariano só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09h30.

Todos os pratos são acompanhados de saladas variadas.

EMENTA GERAL

24/jan

Sopa	Couve-Flôr
Prato	Hamburguer de Aves
Dieta	Bife de Perú Grelhado
Vegetariana	Paelha de Legumes e Sultanas
Acompanhamento	Esparguete/Arroz/ Ervilhas/ Salada de Tomate e Alface
Sobremesa	Fruta da Época

25/jan

Sopa	Crema de Abóbora e coentros
Prato	Douradinhos no forno
Dieta	Cavala assada
Vegetariana	Folhado de Legumes
Acompanhamento	Batata/Macedónia/Salada de Alface, pimentos e tomate
Sobremesa	Gelatina/Fruta

26/jan

Sopa	Sopa de Agrião
Prato	Arroz á valenciana
Dieta	Bife de frango grelhado
Vegetariana	Ervilhas com queijo e ananás
Acompanhamento	Arroz/Feijão verde/ Salada de Tomate e Alface
Sobremesa	Fruta

27/jan

Sopa	Crema de Cenoura
Prato	Perna de Frango assada
Dieta	Perna de frango cozida
Vegetariana	Strogonoff de tofu e cogumelos
Acompanhamento	Farfalle c/oregãos/Batata/Lombardo
Sobremesa	Bavaroise de Ananás

28/jan

Sopa	Feijão verde
Prato	Pescada c/ broa em cama de espinafres
Dieta	Pescada no forno
Vegetariana	Beringela recheada
Acompanhamento	Arroz/Brócolos
Sobremesa	Fruta

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

As dietas e o vegetariano só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09h30.

Todos os pratos são acompanhados de saladas variadas.

EMENTA GERAL

31/jan

Sopa	Sopa de Espinafres
Prato	Croquetes de carne
Dieta	Bife de frango grelhado
Vegetariana	Caril de grão com legumes
Acompanhamento	Arroz/ Choucrute
Sobremesa	Fruta da Época

01/fev

Sopa	Sopa Alho Francês
Prato	Bacalhau com natas
Dieta	Bacalhau fresco cozido
Vegetariana	omolete salsa e cebola
Acompanhamento	Batata/Ovo cozido/Couves-portuguesa
Sobremesa	Gelatina

02/fev

Sopa	Creme de legumes
Prato	Rancho (porco,frango)
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Rancho Vegetariano (com cubos de soja)
Acompanhamento	Macarronete/ Legumes salteados
Sobremesa	Pêras em calda de açúcar

03/fev

Sopa	Sopa Abóbora
Prato	Arroz de Aves
Dieta	Peru estufado
Vegetariana	Quiche de espinafres
Acompanhamento	Arroz/ Couve-flôr e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

04/fev

Sopa	Juliana
Prato	Atum Com Feijão Frade Ovo e Batata
Dieta	Red-Fish no forno
Vegetariana	Salada de Couscouz com Ovo e Legumes
Acompanhamento	Batata Cozida / Cenoura/ Macedónia
Sobremesa	Bolo/ Fruta

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

As dietas e o vegetariano só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09h30.

Todos os pratos são acompanhados de saladas variadas.